

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN  
*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)* UNTUK  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS XI MA MASYARIQUL ANWAR BANDAR  
LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Pembuatan Skripsi Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh:**

**DELLA KUSPITA DEVI  
1411080184**

**Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG 1440 H / 2018 M**

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN  
*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)* UNTUK  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS XI MA MASYARIQUL ANWAR BANDAR  
LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Pembuatan Skripsi Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**Pembimbing I : Dr. Umi Hijriyah, S. Ag., M.Pd**  
**Pembimbing II : Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1440 H / 2018 M**

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS XI MA MASYARIQUL ANWAR BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Oleh:

DELLA KUSPITA DEVI

Bimbingan kelompok adalah suatu proses *treatment* antara anggota dan konselor untuk memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling dan bimbingan kelompok lebih menekankan suatu upaya bimbingan kepada individu melalui kelompok. Pendekatan *rational emotive behaviour therapy* merupakan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam, dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Kepercayaan diri merupakan hal yang paling penting untuk peserta didik karena, dengan memiliki rasa kepercayaan diri yang ditumbuhkan dalam diri bisa dijadikan modal dalam perkembangan tahap belajar peserta didik disekolah.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi experimental design* dengan desain yang digunakan yaitu *non-equivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest*. Dalam penelitian ini berfokus pada keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dengan pengumpulan data yang digunakan yaitu angket.

Hal ini terbukti dapat diketahui bahwa nilai  $z$  hitung eksperimen  $> z$  kontrol ( $-2,805 > -2,366$ ) hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* pada kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol, dilihat dari hasil yang telah didapat maka peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelas kontrol. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019 mengalami perubahan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*, Kepercayaan Diri





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jalan Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame, 1 Bandar Lampung tlp. (0721) 703260

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR  
THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS XI MA  
MASYARIQUL ANWAR BANDAR LAMPUNG TAHUN  
AJARAN 2018/2019**

Nama : **Della Kuspita Devi**  
NPM : **1411080184**  
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**MENYETUJUI**

Untuk di munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

**Dr. Umi Hidiriyah, S. Ag., M. Pd**  
**NIP. 197205151997032004**

Pembimbing II

**Dr. Laila Maharani, M. Pd**  
**NIP. 196701151993032001**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Andi Thahir, M.A., Ed.D**  
**NIP. 197604272007011015**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jalan Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame, I Bandar Lampung tlp. (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **"EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS XI MA MASYARIQUL ANWAR BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019"** disusun oleh: Della Kuspita Devi, NPM: 1411080184, Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: Selasa, 06 November 2018.

**TIM MUNAQOSYAH**

**Ketua**

: Dr. Imam Syafe'i, M.Ag

**Sekretaris**

: Iip Sugiharta, M. Si

**Penguji Utama**

: Drs. H. Badrul Kamil, M. Pd.I

**Penguji Pendamping I**

: Dr. Umi Hijriyah, S. Ag., M. Pd

**Penguji Pendamping II**

: Dr. Laila Maharani, M. Pd

**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd**  
**NIP. 19560810 198703 1 001**



## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

*Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. (Q.S Ali-Imran : 139)<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Departement Agama Republik Indonesia, Alqur'an dan Terjemah (bandung : Syaami Qur'an,2007), h. 92

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya. Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini, dengan segala rasa syukur dan bangga kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku yang tercinta, terimakasih untuk ayahanda Kusdiono dan ibunda Evi Widiawati yang telah membesarkanku, mengasuh, mendidik, membimbing dan memberikan kasih sayang yang melimpah kepadaku, yang semua itu tidak akan mungkin terbalas olehku. Atas segala doa yang selalu dipanjatkan disetiap malammu semoga keberhasilanku ini dapat memberikan rasa bangga dan senyum bahagia untuk kalian.
2. Untuk Adikku Dandy dan Nabilla, keponakanku Galuh, Tika, Widi, Irgi, Vio, Iqbal tersayang yang selalu ikut mendoakan segala urusan selama ini, memberikan saya semangat agar terselesaikannya skripsi saya.
3. Almamater Fakultas Tarbiyah dan Keguruam UIN Radem Intan Lampung.

## RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan pada tanggal 08 Januari 1997 di Gedong Tataan, Lampung. Penulis adalah anak pertama dari dua bersaudara dari ayah Kusdiono dan ibu Evi Widiawati. Penulis mengawali studi pendidikan di TK Tanjung Enim, Palembang pada tahun 2000, lalu penulis melanjutkan studi di SDN 1 Kutoarjo Pesawaran Lampung pada tahun 2002 dan selesai studi pada tahun 2008, lalu melanjutkan kembali studi di SMPN 2 Gadingrejo Pringsewu Lampung, selesai pada tahun 2011, setelah itu penulis melanjutkan studi di SMAN 1 Gadingrejo Pringsewu Lampung dan menyelesaikan studi pada tahun 2014.

Pada tahun 2014, penulis melanjutkan Pendidikan di Perguruan Tinggi Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung yang sekarang telah bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Selama kuliah penulis pernah mengikuti kuliah kerja nyata (KKN) di desa Gedung Harta Kalianda yang jumlah pesertanya 14 orang, kegiatan KKN dilakukan selama 30 hari. Setelah KKN penulis melanjutkan kegiatan Praktek Pengalaman Kerja (PPL) yang di laksanakan selama 1 bulan bertempat di SMPN 14 Bandar Lampung.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring berjalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul **“Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Rattional Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”** adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam usaha penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bantuan, bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penulisan skripsi ini, secara khusus penulis ucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Andi Thahir, M.A.,Ed. D selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Dr. Oki Dermawan,M.Pd selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Dr. Umi Hijriyah, S.Ag., M.Pd Pembimbing I yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kedua Orang tua ku yang telah memberikan dukungan do'a dan motivasi baik secara moril dan materil.
7. Teman-teman seperjuangan terkhusus Bimbingan Konseling kelas C yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses perkuliahan bahkan sampai akhir perkuliahan.
8. Teman-teman KKN Ela, Eren, Ikhsan, Mila, Izmi, Ardi, Luke, Ezy, Astuti, Gigi, Febri, Anis dan Puji, serta teman-teman PPL Rifky, Roza, Destri, Devi, Tia, dan Delta yang selalu memberikanku semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.



9. Sahabat Karib dari SMP Lisa dan Ayu terimakasih sudah menjadi penyemangatku setiap harinya untuk mengerjakan skripsi ini.
10. Sahabat seperjuanganku Ivan Aziz Abdillah, Emak Siti, Vira, Ciul, Tari, Thalia, Diana, Mba Eka, Kak Hartono, Kak Nurhadi, Kak Hengki, Ewew, Bagus, Galang, Yoga, Fahlevi, Firman, yang menemaniku dari awal menjadi mahasiswa hingga sekarang, terima kasih untuk semua hal yang telah kita lalui dan kita lakukan bersama-sama selama 4 tahun ini.
11. Kakak-kakak Tingkatku yaitu Kak Pai, Kak Galih, dan Kak Bangkit terimakasih atas masukan-masukan dan penguatannya atas dukungan dan bimbingannya yang telah diberikan selama ini.
12. Siswa siswi MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
13. Almamater yang saya banggakan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang dari sini saya telah mendapatkan banyak ilmu dan pengalaman sebagai bekal untuk meneruskan perjuangan selanjutnya.
14. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas semuanya.

Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Amin. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan dan akhir kata peneliti berharap

semoga karya tulis yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Amin.

**Bandar Lampung, 20 September 2018**

**Penulis**

**Della Kuspita Devi**

**NPM: 1411080184**





## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	15
C. Batasan Masalah.....	15
D. Rumusan Masalah.....	16
E. Tujuan Penelitian.....	16
F. Manfaat Penelitian.....	17
G. Ruang Lingkup Penelitian .....	17
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Bimbingan Kelompok .....	19
1. Pengertian Bimbingan Kelompok .....	19
2. Tujuan Bimbingan Kelompok .....	20
3. Prinsip Pelaksanaan Bimbingan Kelompok .....	21
4. Asas-asas Bimbingan Kelompok .....	21
5. Tahap-tahap Dalam Bimbingan Kelompok.....	25
6. Komponen Bimbingan Kelompok.....	26
B. Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	27
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	27
2. Konsep Dasar <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	28
3. Tujuan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	29
4. Karakteristik <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	29
5. Teknik-Teknik <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	29
6. Peran Dan Fungsi Konselor <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	30
7. Proses Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	32
8. Tahap Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	32

C. Kepercayaan Diri.....	33
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	33
2. Ciri-ciri Individu Yang Memiliki Kepercayaan Diri.....	34
3. Akibat Kurangnya Kepercayaan Diri .....	35
4. Faktor-faktor Penyebab Kurang Percaya Diri .....	35
5. Proses Pembentukan Rasa Kepercayaan Diri.....	36
D. Peneliti Yang Relevan.....	36
E. Kerangka Berfikir.....	38
F. Hipotesis.....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	
A. Metode Penelitian .....	41
B. Desain Penelitian .....	42
C. Variabel Penelitian .....	44
D. Definisi Operasional Penelitian .....	45
E. Populasi dan Sampel Penelitian .....	47
F. Teknik Pengumpulan Data .....	48
G. Instrumen Penelitian.....	52
H. Teknik Analisis Data.....	54
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	
A. Hasil Penelitian .....	56
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	72
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran-saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	
<b>LAMPIRAN .....</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian Kelomok Eksperimen.....	9
2. Sampel Penelitian Kelompok Kontrol.....	10
3. Definisi Operasional.....	46
4. Jumlah Populasi Penelitian.....	47
5. Skor Alternatif Jawaban .....	49
6. Krikteria Interaksi Sosial.....	50
7. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri.....	52
8. Hasil <i>Pretest</i> Penelitian Kelompok Ekperimen.....	57
9. Hasil <i>Pretest</i> Penelitian Kelompok Kontrol.....	58
10. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Ekperimen .....	59
11. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	60
12. Hasil Perbandingan Gain Score.....	61
13. Jadwal pelaksanaan kegiatan.....	64
14. Hasil Uji Independen Sampel Kepercayaan Diri .....	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Kerangka Berfikir Kepercayaan Diri .....	39
2. Desain Penelitian.....	43
3. Variabel Penelitian .....	45
4. Grafik Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	62



## DAFTAR LAMPIRAN

1. SPSS V.21 Uji Wilxocon
2. Rencana Pelaksanaan Layanan
3. Kartu Konsultasi
4. Angket Kepercayaan Diri
5. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri
6. Keterangan Validasi Angket
7. Lembar Hasil *Pretest*
8. Lembar Hasil *Posttest*
9. Surat Izin Penelitian
10. Surat Balasan Penelitian
11. Dokumentasi Kegiatan





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan masa peralihan untuk mencari jati diri peserta didik sehingga ia memiliki sikap yang mampu dalam menilai dirinya. Masa remaja adalah masa dimana individu mempunyai karakteristik tersendiri yang tidak dapat di tentang. Dalam proses menemukan jati diri seorang remaja sangat mudah terpengaruh terhadap lingkungan sekitarnya yang dapat mengakibatkan rasa tidak percaya diri akan keyakinan yang dimilikinya. Ketidakstabilan dalam menentukan sikap sangatlah berpengaruh dalam pembentukan mental rasa percaya diri pada peserta didik. Perubahan dalam diri seorang remaja sering terjadi dalam banyak aspek, seperti dalam aspek jasmani, mental, relasi, dan sosial.

Rasa tidak percaya diri sangat berpengaruh dalam kesuksesan belajar. Individu yang memiliki rasa percaya diri yang baik memiliki keyakinan dan selalu berusaha mengembangkan potensi diri secara maksimal, sebaliknya peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang kurang baik mereka tidak

mampu mengembangkan bakat, minat, dan potensi yang ada didalam dirinya dan tidak mampu mengaktualisasikan diri dengan maksimal.<sup>1</sup>

Pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan suatu bangsa, melalui proses pendidikan akan terbentuk manusia yang pintar dan cerdas. Melalui pendidikan pula dapat dipelajari perkembangan ilmu dan teknologi yang sangat berguna untuk mengubah keadaan suatu bangsa menjadi lebih baik. Pendidikan dalam pengertian yang lebih luas dapat diartikan sebagai proses pembelajaran kepada peserta didik (manusia) dalam upaya mencerdaskan dan mendewasakan peserta didik tersebut.

Islam memandang peserta didik sebagai makhluk Allah dengan segala potensinya yang sempurna sebagai khalifah fil ardh, dan terbaik diantara makhluk lainnya.<sup>2</sup> Pendidikan adalah proses pembelajaran untuk menciptakan seseorang yang pintar sehingga dapat mengubah kedewasaan peserta didik untuk keadaan yang lebih baik.

Dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional bab 1, pasal 1, di tegaskan bahwa “pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara efektif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian,

---

<sup>1</sup> Indra Bangkit Komara, *hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa*, vol. 5, no. 1, 2016, h.34

<sup>2</sup> Drs. A. Susanto, M.Pd, *Pemikiran Pendidikan Islam*, Jakarta: Amzah, 2015, h.1

kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”.<sup>3</sup>

Salah satu tugas utama guru adalah membelajarkan peserta didik sesuai dengan keadaan dan kemampuan, minat serta tingkat belajarnya sehingga yang bersangkutan (peserta didik mampu menyerap isi pelajaran secara efektif, efisien, dan optimal). Namun dengan demikian, walau mengajar memang tugas guru, tetapi jangan diartikan menyampaikan materi atau pengetahuan dapat menyelesaikan pelaksanaan.<sup>4</sup> Jadi tugas guru disekolah

Dalam proses pendidikan disekolah termasuk madrasah, peserta didik merupakan pribadi-pribadi yang unik dengan segala karakteristiknya. Sebagai individu yang dinamis dan berada dalam proses perkembangan, peserta didik memiliki kebutuhan dan dinamika dalam interaksi dengan lingkungannya, terdapat perbedaan individual antara peserta didik yang satu dengan lainnya.

Ayat tentang pendidikan:

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ أَلَمْ يَكُنْ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾

Artinya :

”Bacalah dengan (menyebut) nama tuhanmu yang menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah, Bacalah, dan tuhanmu lah yang paling pemurah, yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam. Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahu”..<sup>5</sup> (Q.S. Al-Alaq : 1-5)

<sup>3</sup> Undang-Undang, Sisdiknas Sistem Pendidikan Nasional UU RI No. 20 Tahun 2003 (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), h.95

<sup>4</sup> Chairul Anwar, *Strategi Pembelajaran Nilai (Tadris Jurnal Pendidikan Islam)* e-ISSN 0853-6791 (Diakses pada 07-06-2018)

<sup>5</sup> Kementerian Agama, *Al-quran dan terjemah* (Jakarta : PT cemerlang 2010) h.351.



Dari surat di atas menjelaskan dengan membaca segala yang belum terbaca, sehingga dengan membaca terjadi suatu perubahan, baik perubahan pengetahuan dari yang tidak tahu menjadi tahu atau bahkan pada perubahan tingkah laku dan sikap yang merupakan ciri dari keberhasilan aktifitas belajar, dengan membaca diharapkan membawa keimanan dan ketakwaan seseorang sebagai wujud dari perubahan yang merupakan hasil dari proses pembelajaran. Kemampuan membaca akan menarik perhatian manusia kearah pengetahuan. Karena dengan membaca merupakan suatu ilmu yang tersimpan dalam jiwa.

Sekolah dan madrasah hendaknya memberikan bantuan kepada siswa dalam menghadapi masalah-masalah yang berhubungan dengan upaya menumbuhkan rasa percaya diri, agar peserta didik mampu atau percaya dengan kemampuan yang ada dalam diri. Guru memiliki peranan dalam mendidik peserta didik disekolah, dengan upaya yang dilakukan guru untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam pembelajaran disekolah maupun pembelajaran diluar lingkungan sekolah.

Dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik sangatlah bervariasi dan seorang guru atau pembimbing dituntut untuk kreatif dalam mengupayakan peserta didik untuk yakin dengan kemampuan yang dimiliki oleh setiap masing-masing peserta didik. Pembelajaran disertai dengan pemberian motivasi dan penanaman rasa percaya diri sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi belajar peserta didik. Hakim mengemukakan rasa percaya diri yaitu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan

keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.<sup>6</sup>

Menurut Hendra Surya (dalam Endah Rahayu ningdyah) percaya diri adalah sebagai cara pandang seseorang atau gambaran pemikiran dan perasaan keyakinan, kesanggupan maupun keberanian seseorang terhadap segenap aspek kemampuan yang dimilikinya. Aspek kemampuan tersebut meliputi kemampuan intelektual, sikap perasaan, kekuatan fisik, dan penampilan diri.<sup>7</sup>

#### Indikator kepercayaan diri

Mastuti dalam fiontika mengungkapkan beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut:

- 1) Menyimpan rasa takut / khawatir terhadap penolakan
- 2) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri.
- 3) Takut gagal, seakan-akan menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target keinginan untuk mencapai keberhasilan.
- 4) Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai kemampuan yang ada pada dirinya tidak mungkin berhasil.<sup>8</sup>

Menurut Erol and Orth (dalam Lucke Greenacre, Ngo Manh Tung, Tom Chapman) kepercayaan diri adalah di mana ada keyakinan umum pada kemampuan seseorang, secara teoritis berbeda dari bentuk spesifik diri keyakinan yang digunakan dalam penelitian ini, kepercayaan diri umum lebih baik

---

<sup>6</sup> Desi Ardiyanti, *peningkatan percaya diri siswa dalam belajar melalui layanan konseling kelompok di madrasah Aliyah Negeri 2 Metro tahun pelajaran 2011-2012*, h. 3

<sup>7</sup> Endah Rahayu ningdyah, *upaya meningkatkan kepercayaan diri melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII D di SMPN 3 Ngrambe*, vol. 1, no. 2, September 2016, h. 3

<sup>8</sup> Kasa Fioentika, et, al, *Keefektifan Teknik Self-Intruuction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol 1, NO 3, 2016, h.105

didefinisikan sebagai harga diri. Harga diri adalah penilaian berdasarkan emosi tentang harga atau nilai diri seseorang.<sup>9</sup>

Senada dengan diatas Jannah (dalam Jannah, Izzatul) menjelaskan percaya diri adalah sumber potensi utama seseorang dalam hidupnya. Jika seseorang sudah tidak lagi percaya diri, misalnya tidak percaya akan cita-cita hidupnya dan keputusan-keputusan yang diambilnya serta tidak percaya akan potensi dan segala kemungkinan dari dirinya, maka hilanglah seluruh sumber potensi diri mereka.<sup>10</sup>

Percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa dia mampu untuk melakukan sesuatu, keyakinan dan kepercayaan diri akan muncul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang benar-benar mampu dilakukan olehnya.<sup>11</sup>

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan optimis dalam melakukan semua aktifitasnya dan mempunyai tujuan yang realistic, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan,

---

<sup>9</sup> Lucke Greenacre, Ngo Manh Tung, Tom Chapman, *Self Confidence, and the ability to influence*, University Of Southampton, Academy Of Marketing Studies Journal, Volume 18, Number 2, 2014, h.170

<sup>10</sup> Jannah, Izzatul, *Pengembangan Diri Remaja: Every Day is Pede Day*. Solo: EraEureka, 2006, h. 87

<sup>11</sup> Laila Maharani, Muhammad Mansur, *Efektivitas Konseling Puisi Sebagai Media Bimbingan dan Konseling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMPN 24 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016*, Jurnal Bimbingan dan Konseling 2016.



sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan yakin dan berhasil atau mencapai tujuan yang telah ditetapkan percaya diri.<sup>12</sup>

Dari teori tersebut dapat penulis simpulkan kepercayaan diri adalah keyakinan atau cara pandang seseorang tentang kemampuan intelektual, sikap perasaan, kekuatan fisik, dan penampilan diri, seseorang yang tidak memiliki percaya diri akan keyakinan dan kemampuan diri sendiri mustahil akan dapat mencapai apa yang dicita-citakannya, dan akan selalu tergantung pada orang lain, akibatnya siswa tidak merasa yakin bahwa siswa mampu mengerjakan suatu pekerjaannya sendiri.

Ayat tentang percaya diri:  
(Ali Imran: 139)



Artinya :

*"janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman". (Q.S. Ali Imran ayat 139)*

Dalam surat diatas menjelaskan bahwa janganlah kalian merasa lemah dengan apa yang kalian rasakan dan lalu kalian tidak berjuang untuk melawan rasa lemah itu, dan janganlah pula meratapi nasib kesedihan kalian, dengan dukungan dari Allah keimanan, kekuatan dan kebenaranlah yang menjadi pemenang dan selalu berada di kalian bila keimanan, kekuatan, dan kebenaran itu betul-betul kuat dan dengan sepenuh hati.

---

<sup>12</sup> Hardiyansyah Masya, Royhan, "Jurnal Bimbingan dan Konseling Penggunaan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik" (IAIN Raden Intan Lampung, 2016)

Kepercayaan diri bagi seorang pelajar atau peserta didik menjadi sangat penting bagi kehidupannya yang juga akan mempengaruhi proses pergaulan dan proses belajarnya. Karena tidak semua peserta didik memiliki kepercayaan diri yang bagus, pasti ada peserta didik yang merasa dirinya tidak mempunyai kepercayaan diri yang baik sehingga mereka merasa tidak percaya diri untuk mengajukan suatu pertanyaan apalagi untuk menyampaikan pendapat mengenai materi yang telah dipelajari dikelas, merasa minder, takut salah, dan takut tidak dihargai. Sebenarnya masalah-masalah itu yang selalu muncul pada peserta didik yang tidak mempunyai kepercayaan diri yang baik.

Dari hasil survey yang penulis peroleh melalui wawancara dengan guru BK mengenai masalah kepercayaan diri rendah yang dialami peserta didik di MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung, didapatkan keterangan tentang upaya dalam meningkatkan sebuah kepercayaan diri pada peserta didik.

“Sejauh ini saya sebagai guru BK di sekolah ini sudah pernah melakukan upaya dalam menumbuhkan rasa percaya diri kepada peserta didik baik melakukan konseling individu maupun kelompok tetapi saya belum memakai teknik atau pendekatan konseling yang khusus untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik dikelas XI ini”

Dibawah ini adalah data permasalahan peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang rendah bias dilihat pada table 1 dan 2 :

**Tabel 1**  
**Sampel Penelitian *Pretest* Kelompok Eksperimen**

No	Indikator	Nama Peserta Didik										presentase
		MA	IA	MS	SN	TS	RA	NK	HA	LNK	JP	
1	Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan	√	√			√	√	√		√	√	70%
2	Sulit menerima realita diri.	√		√	√	√			√	√		60%
3	Takut gagal		√	√		√		√	√		√	60%
4	Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir	√	√		√					√	√	50%
<b>Skor Peserta Didik</b>		<b>37</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>49</b>	<b>51</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	-

**Sumber :** penyebaran angket pada peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung, tanggal 24 Juli 2018.<sup>13</sup>

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh data dari penyebaran angket pada saat penelitian bahwa terdapat beberapa anak yang memiliki kepercayaan diri yang rendah pada peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung, adapun jumlah peserta didik yang mengalami kepercayaan diri rendah ialah sebanyak 10 peserta yang dijadikan sampel penelitian Kelompok Eksperimen.

---

<sup>13</sup> Hasil penelitian pada peserta didik kelas VII SMPN 31 Bandar Lampung tanggal 24 juli 2018



**Tabel 2**  
**Sampel Penelitian *Pretest* Kelompok Kontrol**

No	Indikator	Nama Peserta Didik							presentase
		AS	ES	RM	SPN	BM	LWR	WAH	
1	Menyimpan rasa takut/ kekhawatiran terhadap penolakan	√	√	√			√	√	50%
2	Sulit menerima realita diri.			√		√	√		30%
3	Takut gagal	√			√	√		√	40%
4	Selalu menempatkan/ memposisikan diri sebagai yang terakhir	√	√	√				√	40%
<b>Skor Peserta Didik</b>		<b>63</b>	<b>56</b>	<b>60</b>	<b>55</b>	<b>53</b>	<b>69</b>	<b>71</b>	-

**Sumber** : penyebaran angket pada peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung, tanggal 24 Juli 2018.<sup>14</sup>

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh data dari penyebaran angket pada saat pra penelitian bahwa terdapat beberapa anak yang memilik kepercayaan diri sedang pada siswa kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung, adapun jumlah peserta didik yang mengalami kepercayaan diri sedang ialah sebanyak 7 peserta didik yang akan dijadikan sampel penelitian Kelas Kontrol.

---

<sup>14</sup> Hasil penelitian pada peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung tanggal 24 juli 2018

Prayitno mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, artinya semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi bebas ofini mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lainnya, apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lain. Menurut Prayitno (dalam Nartoyo) ada empat tahap bimbingan kelompok yaitu:

1. Tahap Pembentukan
2. Tahap Peralihan
3. Tahap Kegiatan Kelompok
4. Tahap Pengakhiran.<sup>15</sup>

Gazda (dalam Edy Irawan) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan individu dapat mengembangkan wawasan dan pemahaman yang diperlukan tentang masalah tertentu, mengeksplorasi dan menentukan alternatif terbaik untuk memecahkan suatu masalah itu dalam mengembangkan pribadi nya.

Rochman Natawidjaja (dalam Edy Irawan) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan yang di arahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya dalam

---

<sup>15</sup> Nartoyo, *bimbingan kelompok bagi siswa disekolah, mahasiswa pendidikan bimbingan dan konseling IKIP veteran semarang*, h.61

pemecahan masalah yang dihadapi oleh individu.<sup>16</sup> Bimbingan kelompok yang lebih sederhana menunjuk kepada kegiatan bimbingan yang diberikan kepada kelompok individu yang mengalami masalah yang sama, pengertian tersebut tidak secara langsung dan sengaja memanfaatkan dinamika kelompok yang tumbuh didalam kelompok tersebut untuk membantu individu-individu yang bersangkutan.<sup>17</sup>

Menurut Sutima bimbingan kelompok merupakan bentuk layanan bimbingan yang diberikan kepada kelompok-kelompok kecil yang beranggotakan 5-12 peserta didik. Hal ini dimaksudkan untuk membantu peserta didik merespon kebutuhan dan minatnya.<sup>18</sup> Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bimbingan kelompok adalah suatu cara pemberian bantuan terhadap individu dalam suatu kelompok atau kegiatan kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok, di dalam kelompok peserta didik dilatih menghadapi suatu masalah dan memecahkan suatu masalah secara bersama-sama, peserta didik dilatih untuk mengemukakan pendapatnya dan saling menghargai pendapat oranglain.

Bimbingan dan konseling memiliki teknik dan pendekatan untuk mengatasi kepercayaan diri peserta didik, salah satunya yaitu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*. Menurut Corey (dalam Yessy Ary Estiani Sutopo) *rational emotive behaviour therapy (REBT)* adalah pemecahan

---

<sup>16</sup> Edy Irawan, *efektivitas teknik bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri remaja*, vol 2 No. 1, 2013, h.4

<sup>17</sup> Dra. HJ. Siti Hartinah DS., MM., *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, PT. Refika Aditama, Bandung, 2009, h. 6

<sup>18</sup> Noor Jannah, *pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam pemilihan kegiatan ekstrakurikuler di smp negeri 1 rantau*, volume.1 nomor 1 tahun 2015, h. 36

masalah yang menitik beratkan pada aspek berfikir, memihak, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran dibandingkan dengan dimensi-dimensi perasaan.

Menurut Winkel & Hastuti (dalam Yessy Ary Estiani Sutopo) pendekatan *REBT* atau yang lebih dikenal dengan *rational emotive behaviour therapy* adalah konseling yang menekankan interaksi berfikir dan akal sehat (*rational thinking*), perasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*). Teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berfikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.<sup>19</sup>

Ellis (dalam Jeffrey M. Warren, Robyn W. Hale) mengemukakan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* adalah bahwa manusia secara genetis cenderung berpikir secara kaku, irasional. Keyakinan irasional adalah akar gangguan emosional bahwa emosi ekstrem seperti kecemasan, kemarahan, dan depresi yang berasal dari dalam diri. Emosi negatif yang tidak sehat ini mengarah pada disfungsi perilaku, pada gilirannya, individu sering berperilaku dengan cara yang menghalangi pencapaian tujuan dan kesuksesan yang diinginkan.<sup>20</sup>

Pandangan dasar tentang manusia dari pendekatan *REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy)* ini adalah bahwa individu mengalami tendensi

---

<sup>19</sup> Yessy Ary Estiani Sutopo, *penggunaan konseling rasional emotive behavior therapy (REBT) dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa studi kasus siswa kelas XI di SMA negeri 1 seputih raman lampung tengah tahun pelajaran 2016/2017*, h.7

<sup>20</sup> Jeffrey M. Warren, Robyn W. Hale, *Fostering Non-Cognitive Development of Underrepresented Students Through Rational Emotive Behavior Therapy: Recommendations for School Counselor Practice*, Volume 6, Issue 1, 2016, h. 90



untuk berfikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori ABCDE. Siswa yang mempunyai sikap kurang percaya diri yang dipengaruhi cara berfikir irasional diharapkan mampu mengubah cara berfikir irasional tersebut sehingga mampu menumbuhkan percaya diri sehingga dapat berkembang secara optimal. Merubah pemikiran yang irasional dalam meningkatkan percaya diri peserta didik yang dapat dilakukan dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*.<sup>21</sup>

Mappiare (dalam Hayu Stevani, Mudjiran, Mega Iswari) menjelaskan tujuan dari *REBT* yaitu menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, dan ketidakpercayaan diri. Ellis dan Dryden (dalam Hayu Stevani, Mudjiran, Mega Iswari) menjelaskan *REBT* adalah pendekatan yang berfokus pada kognitif-behavior, dalam pelaksanaan *REBT* dalam mengatasi kepercayaan diri peserta didik dapat melalui format kelompok, bimbingan kelompok merupakan salah satu format kelompok dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu individu agar aktif, dinamis dalam berkomunikasi dan berani mengemukakan

---

<sup>21</sup> Siska Wiyasa Oktora, Yumansyah, Shinta Mayasari, *Peningkatan percaya diri dalam belajar menggunakan konseling rational emotive behavior therapy (REBT)*, h.41

pendapat agar dapat bertukar pikiran, sehingga individu terbantu untuk lebih mampu melatih diri dalam berbicara didepan umum.<sup>22</sup>

Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* memiliki 3 tujuan, yakni membantu klien mencapai *insight* tentang *self-talk*-nya sendiri, membantu klien mengases pikiran, perasaan, dan perilakunya, dan melatih klien tentang prinsip-prinsip *REBT* sehingga mereka akan dapat berfungsi secara lebih efektif di masa yang mendatang tanpa bantuan konselor profesional.<sup>23</sup>

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, adapun indentifikasi masalah yang ada di MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung adalah:

- a. Masih kurangnya penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* di MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung.
- b. Terdapat 17 peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung yang memiliki masalah kepercayaan diri.

## C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada agar tidak terjadi kesalahan dalam mencapai tujuan, maka peneliti membatasi permasalahan pada efektivitas bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational*

---

<sup>22</sup> Hayu Stevani, Mudjiran, Mega Iswari, *efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengatasi kecemasan mahasiswa*, volume. 5, nomor.1, h.16

<sup>23</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Eidisi Kedua*, Pustaka Belajar, Yogyakarta, 2015, h.270

*emotive behaviour therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

#### **D. Rumusan Masalah**

Mengacu pada permasalahan tersebut maka untuk memudahkan kajian penelitian ini, peneliti merumuskan masalah secara spesifik, yakni “Apakah bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berkaitan dengan permasalahan pada peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung pada kepercayaan diri yang dimiliki, maka penelitian ini memiliki tujuan secara umum dan tujuan secara khusus yaitu sebagai berikut:

##### **1. Secara Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui peningkatan kepercayaan diri peserta didik dalam bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* pada peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung.

##### **2. Secara Khusus**

Untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung.

## **F. Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan ilmu pendidikan, khususnya Bimbingan dan Konseling tentang pengembangan rasa kepercayaan diri pada peserta didik.

### **2. Manfaat Praktis**

a. Hasil penelitian ini berguna untuk memberikan sumbangan pemikiran, kepada orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya dalam meningkatkan percaya diri pada peserta didik. Dengan adanya informasi tersebut diharapkan guru pembimbing dapat lebih memperhatikan lagi siswa yang kurang percaya diri sehingga siswa dapat mengembangkan potensi dirinya dan menyadari pentingnya peran BK di sekolah, sehingga pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling akan lebih efektif dan optimal.

b. Menjadi bahan pertimbangan dan sumber data bagi guru pembimbing guna perbaikan dan peningkatan perannya di dunia pendidikan.

## **G. Ruang Lingkup Penelitian**

Dalam hal ini peneliti, membatasi ruang lingkup penelitian ini agar peneliti lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:



### **1. Ruang Lingkup Ilmu**

Ruang lingkup penelitian ini adalah konsep keilmuan bimbingan dan konseling.

### **2. Ruang Lingkup Objek**

Objek penelitian ini adalah sejauh mana kepercayaan diri peserta didik dapat ditingkatkan dengan bimbingan kelompok dalam pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*.

### **3. Ruang Lingkup Subjek**

Subjek penelitian ini adalah Peserta Didik Kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

### **4. Ruang Lingkup Wilayah**

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah di MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

### **5. Ruang Lingkup Waktu**

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada tahun pelajaran 2018/2019.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Bimbingan Kelompok**

##### **1. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah. Menurut Prayitno (dalam Nurdjana Alamri) bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan kepada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, bimbingan kelompok diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu siswa menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan berdampak positif bagi siswa yang nantinya dapat mengubah perilaku yang menyimpang.<sup>1</sup>

Menurut Tohirin (dalam Dian Novianti Sitompul) bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu atau siswa melalui kegiatan kelompok, dalam bimbingan kelompok aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang

---

<sup>1</sup> Nurdjana Alamri, Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah, Vol.1 No. 1 Tahun 2015, h. 2

berguna bagi pengembangan atau pemecahan bagi masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.<sup>2</sup>

Menurut Rusmana (dalam Nurmaningsih) bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi.<sup>3</sup>

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bimbingan kelompok adalah suatu cara pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dalam suasana kelompok saling bertukar pendapat satu sama lain untuk mencegah masalah-masalah yang ada pada diri individu dan dapat memecahkan masalah-masalah yang dihadapi setiap individu.

## **2. Tujuan Bimbingan Kelompok**

Tujuan Bimbingan Kelompok menurut Prayitno (dalam Wela Aswida, Marjohan, Yarmis Syukur) antara lain:

- a. Mampu berbicara didepan banyak orang.
- b. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak.

---

<sup>2</sup> Dian Novianti Sitompul, *pengaruh penerapan layanan bimbingan kelompok teknik role-playing terhadap perilaku solidaritas siswa dalam menolong teman di SMA Negeri rantau utara T.A 2014*, Vol. 1 No.1 Maret 2015, h.4

<sup>3</sup> Nurmaningsih, *bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa*, edisi khusus No. 1 Agustus 2011, h.271

- c. Belajar menghargai pendapat orang lain.
- d. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.
- e. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif).
- f. Dapat bertenggang rasa.
- g. Menjadi akrab satu sama lain.
- h. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.<sup>4</sup>

### 3. Prinsip Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Pada pelaksanaan bimbingan kelompok, beberapa prinsip yang diterapkan, sebagaimana yang dikemukakan oleh Trotzen yaitu:

- a. Prinsip kemandirian.
- b. Prinsip kemanfaatan.
- c. Prinsip tidak melanggar norma.
- d. Keadilan dan kebijaksanaan.
- e. Prinsip kesetiaan.

### 4. Asas-Asas Dalam Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (dalam Fijriani, Rediska Amaliawati) dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok terdapat beberapa asas, diantaranya ialah:

---

<sup>4</sup> Wela Aswida, Marjohan, Yarmis Syukur, *efektifitas layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa*, jurusan bimbingan dan konseling, tahun 2012, h. 2



a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan adalah segala sesuatu yang dibicarakan klien kepadakonselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan dan konseling.

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan adalah proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk-beluk berkenan dengan masalahnya itu kepada konselor, dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

c. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan adalah dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, malahan lebih dari itu, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah.

d. Asas kekinian

Asas kekinian adalah masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang. Apabila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau dan/ atau masa yang akan datang yang perlu dibahas dalam upaya bimbingan yang sedangkan diselenggarakan itu, pembahasan tersebut hanyalah merupakan latar belakang atau latar depan dari masalah yang dihadapi sekarang, sehingga masalah yang sedang dialami dapat terselesaikan.

e. Asas Kemandirian

Asas kemandirian adalah pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan si terbimbingan dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor, individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok sebagai berikut :

- 1) Mengetahui diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya
- 2) Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis
- 3) Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri
- 4) Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan itu, dan
- 5) Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

f. Asas Kegiatan

Asas kegiatan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling.

g. Asas kedinamisan

Asas kedinamisan adalah usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan itu tidaklah sekedar mengulang hal yang sama, yang bersifat menonton, melainkan perubahan yang selalu menuju ke suatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan klien yang dikehendaki.

h. Asas keterpaduan

Asas keterpaduan adalah pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan sebagai aspek kepribadian klien. Sebagaimana diketahui individu memiliki berbagai aspek kepribadian yang kalau keadaanya tidak seimbang, serasi dan terpadu justru akan menimbulkan masalah.

i. Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.

j. Asas Keahlian

Asas keahlian adalah usaha bimbingan konseling diperlukan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai.

k. Asas Alih Tangan

Asas alih tangan adalah dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling asas alih tangan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuan untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli.<sup>5</sup>

**5. Tahap Dalam Bimbingan Kelompok**

Adapun pelaksanaan bimbingan kelompok berlangsung melalui empat tahap. Menurut Prayitno tahap-tahap dalam bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut:

- a. Tahap pembentukan, tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok.
- b. Tahap peralihan, tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada kegiatan lebih lanjut dalam kegiatan kelompok.

---

<sup>5</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, PT Rineka Cipta, Jakarta, 2009, h. 114-120.



- c. Tahap kegiatan, tahap ini merupakan tahap sebenarnya dari kelompok, namun kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika dua tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ketiga itu akan berhasil dengan lancar.
- d. Tahap pengakhiran, pada tahap ini merupakan tahap berhentinya kegiatan. Dalam pengakhiran ini terdapat kesepakatan kelompok, apakah kelompok akan melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali serta berapa kali kelompok itu bertemu. Dengan kata lain kelompok yang menetapkan sendiri kapan kapan kelompok itu akan melakukan kegiatan.<sup>6</sup>

## 6. Komponen Bimbingan Kelompok

### a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor atau pemimpin kelompok yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling secara khusus, pemimpin kelompok diwajibkan untuk menghidupkan dinamika kelompok diantara semua anggota kelompok.

- b. Anggota kelompok dibentuk berdasarkan kriteria-kriteria yang sesuai dengan tujuan pelaksanaan. Jumlah anggota kelompok berpengaruh

---

<sup>6</sup> Fijriani, Rediska Amaliawati, *layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa*, Vol. 1 No. 1 2017, h. 26

pada keefektifan pelaksanaan bimbingan dan kelompok. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil.<sup>7</sup>

## **B. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)***

### **1. Pengertian Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)***

Menurut Ws Winkel (dalam Sri Hartati) mengatakan bahwa *rational emotive behaviour therapy (REBT)* adalah corak konseling yang (menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*Rational Thinking*), berperasaan (*Emoting*), dan berperilaku (*Acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam, dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.<sup>8</sup>

Menurut Ellis (dalam Rosya Linda Hasibuan) *rational emotive behaviour therapy (REBT)* merupakan suatu proses terapeutik yang dapat memperbaiki dan merubah persepsi, pikiran dan keyakinan serta pandangan seseorang yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis.<sup>9</sup> Dari beberapa pendapat para ahli di atas, *rational emotive behaviour therapy (REBT)* yaitu konselor membantu konseli mengenal secara pasti kepercayaan yang irasional menjadi rasional, serta mendorong konseli untuk mengubah pandangan ke arah yang lebih mendorong dan membantu diri.

<sup>7</sup> Arista Kiswanto, *model bimbingan kelompok dengan teknik life model untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet persinas asad kabupaten kudu tahun 2015*, Vol.1 No. 2 Tahun 2015, h.7

<sup>8</sup> Sri Hartati, *konsep pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) berbasis islam untuk membangun perilaku etis siswa*, Vol.3 No.2 juli 2017, h.15

<sup>9</sup> Rosya Linda Hasibuan, Rr. Lita Hadiati Wulandari, *efektivitas rational emotive behavior (REBT) untuk meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban Bullying*, Vol.11 No.2 desember 2015, h. 105

## 2. Konsep Dasar Dari Pendekatan *Rational Emotive Behaviour therapy (REBT)*

Konsep dasar yang dikembangkan oleh Albert Ellis (dalam Nusuki) adalah sebagai berikut:

- a. Pikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional, reasi emosional yang sehat maupun tidak, bersumber dari pemikiran itu.
- b. Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irrasional, dengan pemikiran rasional dan inteletiknya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
- c. Pemikiran irasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
- d. Pemikiran dan emosi tidak dapat dipisahkan.
- e. Berfikir logis dan tidak logis dilakukan dengan symbol-symbol bahasa.
- f. Pada diri manusia sering terjadi self verbalization, yaitu mengatakan sesuatu terus menerus kepada dirinya.
- g. Pemikiran tidak logis irasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya, ide-ide irrasional bahkan dapat menimbulkan neurosis dan psikosis.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Nusuki, *penggunaan pendekatan konseling rational emotive behaviof therapy melalui layanan konseling individual untuk mengatasi siswa yang mengalami kesurupan di SMAN 2 aik mel*, Vol.9 No.1 juni 2014, h.104

### 3. Tujuan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

*Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti : benci, takut, rasa bersalah, cemas was-was, marah sebagai akibat berfikir yang irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.

### 4. Karakteristik Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Secara khusus pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut: individu memiliki potensi yang unik untuk berfikir rasional dan irasional, pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan lingkungannya. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya, serta pikiran dan perasaan yang negatif yang merusak dirinya ke arah hidup yang lebih baik yang menjadi logis dan rasional.<sup>11</sup>

### 5. Teknik-Teknik Dari Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Berikut ini ada beberapa teknik konseling *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dapat diikuti, antara lain adalah teknik yang berusaha

---

<sup>11</sup>*Ibid*, h.16

menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri (berdasarkan *emotive experiential*) yang terdiri atas:

- a. *Assertive training*, yaitu melatih dan membiasakan klien terus menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan.
- b. *Sosiodrama* yaitu, semacam sandiwara pendek tentang masalah kehidupan sosial.
- c. *Self modeling* yaitu teknik yang bertujuan untuk menghilangkan perilaku tertentu, dimana konselor menjadi model dan klien berjanji untuk mengikuti.
- d. *Social Modeling* yaitu membentuk perilaku baru melalui model sosial dengan cara imitasi, observasi.
- e. Teknik *reinforcement*, yaitu member reward terhadap perilaku rasional atau memperkuatnya.
- f. *Desensitisasi* sistematis, yaitu klien diajarkan santai dan menghubungkan keadaan santai dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan.
- g. Relaksasi
- h. *Self-control*, yaitu dengan mengontrol diri.
- i. Diskusi.
- j. Simulasi dengan bermain peran antara konselor dengan klien.
- k. *Homework assignment* (metode tugas).
- l. *Bibliografi* (member bahan bacaan).<sup>12</sup>

#### **6. Peran dan Fungsi Konselor Dalam Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)***

Menurut Gantina K, Eka W, dan Karsih peran konselor dalam pendekatan

*Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* adalah:

---

<sup>12</sup> *Ibid*, h.105



- a. Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling.
- b. Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung.
- c. Menggunakan berbagai pendekatan untuk menstimulasi konseli untuk berfikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri.
- d. Secara terus menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli.
- e. Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berfikir bukan emosi.
- f. Bersifat didaktif.

Dalam melaksanakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*, konselor diharapkan memiliki kemampuan berbahasa yang baik karena *rational emotive behaviour therapy (REBT)* banyak didominasi oleh pendekatan-pendekatan yang menggunakan pengolahan verbal. Selain itu secara umum konselor harus memiliki keterampilan untuk membangun hubungan konseling. Adapun keterampilan konseling yang harus dimiliki konselor yang akan menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*, adalah sebagai berikut:

- a. Empaty (*Empathy*)
- b. Menghargai (*Resfeck*)
- c. Ketulusan (*Genuineness*)
- d. Kekongritan (*concreteness*)
- e. Konfrontasi (*confreontation*)

## 7. Proses Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Berikut ini adalah tahap-tahap dalam pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* :

- a. Bekerja sama dengan konseli.
- b. Melakukan assesmen terhadap masalah, orang dan situasi.
- c. Memberitahukan peserta didik untuk treatment.
- d. Mengimplementasikan program penanganan.
- e. Mengevaluasi kemajuan.
- f. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling.<sup>13</sup>

## 8. Tahap Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Tahapan Konseling *REBT* menurut George dan Cristiani berpendapat bahwa tahapan-tahapan konseling REBT adalah sebagai berikut:

Tahap pertama, suatu proses yang menunjukkan pada konseli bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, dan menunjukkan gangguan yang irrasional dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialami.

Tahap kedua, membantu konseli meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah. Kesiediaan klien untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang

---

<sup>13</sup> Indah Purwanti, *implementasi pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan motivasi belajar dengan menggunakan konseling kelompok pada peserta didik kelas VII B di SMP N 21 Bandar Lampung*, 2016, h.15

dialami oleh konseli dan konselor mengarahkan pada konseli untuk melakukan disputing terhadap keyakinan konseli yang irrasional.

Tahap ketiga, membantu konseli lebih “mendebatkan” (*disputting*) gangguan yang tidak tepat atau irrasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berpikir yang lebih rasional dengan cara reinduktrinasi yang rasional termasuk bersikap secara rasional.<sup>14</sup>

### C. Kepercayaan Diri

#### 1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar peserta didik. Bandura mengemukakan kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan.<sup>15</sup>

Menurut Willis (dalam Indra Bangkit Komara) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.<sup>16</sup> Menurut Hakim (dalam Desi Ardiyanti) kepercayaan diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek

<sup>14</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang, Penerbit Universitas Muhammadiyah 2003, Hal.49

<sup>15</sup> Siska, Sudardjo, Esti Hayu Purnamaningsih, *kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa*, No. 2, 2003, h. 68

<sup>16</sup> Indra Bangkit Komara, *hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa*, Vol.5 No.1, 2016, h.36

kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.<sup>17</sup>

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan kepercayaan diri adalah kemampuan atau keyakinan untuk percaya dengan kemampuan sendiri, dengan kekuatan dalam diri yang mendorong untuk lebih maju dan berkembang dan dapat memperbaiki diri dengan lebih baik.

## 2. Ciri-Ciri Individu yang Mempunyai Kepercayaan Diri

Fatimah mengemukakan tentang beberapa ciri atau karakteristik siswa yang mempunyai rasa percaya diri sebagai berikut:

- a. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
- e. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).

---

<sup>17</sup> Desi Ardiyanti, *peningkatan percaya diri siswa dalam belajar melalui layanan konseling kelompok di Madrasah Aliyah Negeri 2 Metro T.A 2011/2012*, h.32

- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.<sup>18</sup>

Siswa yang memiliki rasa percaya diri tentu memiliki ciri-ciri yang nampak kita lihat. Seperti mempunyai kemampuan yang baik, tenang, kreatif dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

### 3. Akibat Kurangnya Kepercayaan Diri

Dampak negatif dari kurangnya tidak percaya diri sebagai berikut:

- a. Mengalami kegagalan.
- b. Selalu mengeluh.
- c. Mudah putus asa.
- d. Selalu merasa gelisah.
- e. Menyesal dikemudian hari.<sup>19</sup>

### 4. Faktor-Faktor Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Anthony (dalam Woro Kusrini, Nanik Prihartanti) ada 2 faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

- a. Faktor Internal: konsep diri dan harga diri, kondisi fisik dan penampilan fisik, kegagalan dan kesuksesan, pengalaman hidup,.

<sup>18</sup>*Ibid*, h.149

<sup>19</sup>[http://www.agarpercayadiri.com/dampak\\_negatif\\_tidak\\_percaya\\_diri.htm](http://www.agarpercayadiri.com/dampak_negatif_tidak_percaya_diri.htm)(diakses pada tanggal 12 maret 2018, pada pukul 21.00)



- b. Faktor Eksternal: pendidikan, lingkungan dan pengalaman hidup, bekerja.<sup>20</sup>

## 5. Proses Pembentukan Rasa Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri terbentuk secara bertahap yang membentuk sebuah proses, menurut Hakim secara garis besar proses terbentuknya kepercayaan diri sebagai berikut:

- a. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- b. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri
- c. atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.<sup>21</sup>

## D. Peneliti Yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik telah digunakan oleh banyak peneliti antara lain:

---

<sup>20</sup> Woro Kusriani, Nanik Prihartanti, *hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi bahasa inggris siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali*, universitas muhammadiyah Surakarta, h.134

<sup>21</sup> *Ibid*, h.94

1. Peneliti sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti yang bernama Siska Wiyasa, Yusmansyah, shinta mayasarimahasiswa FKIP Universitas Lampung “Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Menggunakan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*”, hasil dari penelitian ini adalah penelitian pada siswa kelas X SMA negeri 15 bandar lampung tahun ajaran 2016/2017, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil data ketiga subjek dalam mengikuti kegiatan konseling selama empat kali pertemuan pada setiap subjek, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada percaya diri dalam belajar siswa kelas X SMA negeri 15 Bandar Lampung setelah dilakukan konseling *REBT*.
2. Peneliti sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti yang bernama Zulfajri Hidayah “meningkatkan kepercayaan diri dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan *rational emotive therapy*”, hasil dari penelitian ini adalah analisis statistik menunjukkan bahwa  $z$  hitung = -2,207  $z$  tabel = 0 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada kepercayaan diri siswa, sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy*. Kesimpulan penelitian adalah bahwa kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan

pendekatan *rational emotive behaviour therapy* pada 6 siswa kelas VIII di SMP negeri 3 natar, Lampung Selatan.<sup>22</sup>

Berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah ada dapat disimpulkan bahwa penggunaan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan pengembangan penelitian terlebih dahulu yaitu menggunakan bimbingan kelompok dengan *rational emotive behavior therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

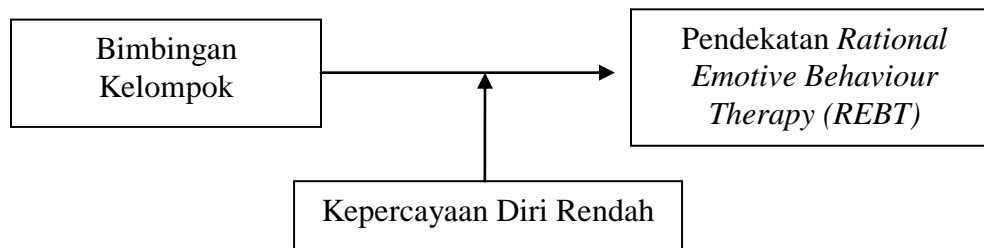
#### E. Kerangka Berfikir

Berdasarkan tinjauan teori diatas, maka timbul kerangka pikir dalam penelitian ini cara pengentasan masalah kepercayaan diri peserta didik yang akan dilakukan dalam penelitian adalah efektivitas bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Dalam pelaksanaannya atas dasar konsep ini, maka alur kerangka pikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut:

---

<sup>22</sup> Zulfajri Hidayah, *meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan rational emotive therapy*, h.11

**Gambar 1**  
**Kerangka Pikir Penelitian**



## F. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban atau dugaan yang bersifat sementara yang harus diuji lagi kebenarannya. Menurut Kerlinger dan Tuckman hipotesis adalah sebagai dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih.<sup>23</sup> Hipotesis merupakan pernyataan tentatif yang merupakan dugaan atau tekanan sementara tentang apa saja yang kita amati dalam usaha untuk memahaminya. Untuk membedakan antara teori dan hipotesis maka perlu diadakannya penelitian atau pembuktian teori menjawab suatu hipotesis. Hal ini disebabkan karena teori memiliki tujuan alat yang tersusun rapi untuk menjelaskan dan meramalkan peristiwa-peristiwa.

Berdasarkan pengertian diatas maka hipotesis dalam pengertian ini adalah kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy ((REBT)* pada peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung. Oleh karena itu penelitian menggunakan hipotesis dari hasil pra survey sebagai berikut :

$$H_o \neq H_a$$

<sup>23</sup> Dr. Hrnovinsh,Ak, *Modul jenis-jenis hipotesis, metodologi penelitian*, h.12

Keterangan :

- Ho : Tidak ada pengaruh bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* ((REBT) terhadap kepercayaan diri peserta didik
- Ha : Ada pengaruh konseling bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) terhadap kepercayaan diri peserta didik.





## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Metode Penelitian juga dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan<sup>1</sup> Metode penelitian membicarakan bagaimana secara berurut suatu penelitian dilakukan, yaitu dengan alat apa dan prosedur bagaimana suatu penelitian dilakukan.<sup>2</sup>

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan, penelitian kuantitatif dapat dilaksanakan juga sebagai penelitian

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, 2013, h.6

<sup>2</sup> Moh Nazir, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, h.44

pemberian atau penelitian diskriptif.<sup>3</sup> Jenis yang dipakai dalam penelitian ini adalah *quasi experimental*. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena, dalam rancangan metode *quasi experimental* peneliti dapat membandingkan pengaruh bimbingan kelompok antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

## B. Desain Penelitian

Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non- Equivalent Control Group Design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan (*treatment*).<sup>4</sup> Langkah pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok, namun pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sepenuhnya seperti pada kelompok eksperimen, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna efektif atau tidaknya perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti. Dengan desain penelitian sebagai berikut.

---

<sup>3</sup> Drs. S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Rineka Cipta, Jakarta, 2010, h. 107

<sup>4</sup> Sugiyono, *metode penelitian*, Bandung: Alfabetha, 2011, h 75

**Gambar 2**  
**Pola Non-Equivalent Control Group Design**

Pengukuran ( <i>pre-test</i> )	Perlakuan	Pengukuran ( <i>post-test</i> )
<b>E O1</b>	<b>x</b>	<b>O 1</b>
<b>K O3</b>		<b>O4</b>

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O1 dan O3: Pengukuran awal tentang kepercayaan diri pada peserta didik kelas XI di MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung sebelum diberikan pretest.

Pengukuran dilakukan dengan memberi skala kepercayaan diri, jadi pretest ini mengumpulkan data peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah dan belum dapat perlakuan.

X :Pemberian perlakuan/treatment yang diberikan pelaksanaan pelayanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviore therapy (REBT)* kepada peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah di MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung.

O2 :Pemberian *posttest* untuk mengukur kepercayaan diri rendah pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan, di dalam posttest akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan, dimana kepercayaan diri peserta didik menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

O4 :Pemberian *posttest* untuk mengukur kepercayaan diri rendah pada kelompok kontrol, tanpa diberikan perlakuan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dalam meningkatkan kepercayaan diri rendah peserta didik.<sup>5</sup>

### C. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.<sup>6</sup> Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu:

#### 1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat.<sup>7</sup> Dalam penelitian ini variabel bebas adalah bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*.

---

<sup>5</sup> Sugiyono, Ibid, h.79

<sup>7</sup> Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2011, h. 162

## 2. Variabel Terkait (Y)

Variabel terkait merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.<sup>8</sup> Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah kepercayaan diri.

**Gambar 3**  
**Variabel Penelitian**



### D. Definisi Operasional

Definisi operasional menjelaskan tentang operasional variabel penelitian dengan indikator variabelnya dibuat bertujuan untuk memudahkan dalam pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian tersebut. Adapun definisi operasional dari penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut:

---

<sup>8</sup> *Ibid*, h.162



**Tabel 2**  
**Definisi Operasional**

NO	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur
1	Variabel bebas (X): Bimbingan kelompok dengan pendekatan <i>rational emotive behaviour therapy (REBT)</i> .	Bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan individu dapat mengembangkan wawasan dan pemahaman yang diperlukan dengan masalah tertentu, menentukan alternatif terbaik untuk memecahkan suatu masalah. <sup>9</sup> pendekatan <i>rational emotive behaviour therapy (REBT)</i> adalah konseling yang menekankan interaksi berfikir dan akal sehat ( <i>rational thinking</i> ), perasaan ( <i>emoting</i> ), dan berperilaku ( <i>acting</i> ). Teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berfikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.	Observasi Peserta Didik Kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung	Satlan Layanan Bimbingan kelompok	Pemberan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan <i>rational emotive behavior therapy (REBT)</i>
2	Variabel (Y) kepercayaan diri	Kepercayaan diri adalah sebagai cara pandang seseorang atau gambaran pemikiran dan perasaan keyakinan, kesanggupan maupun keberanian seseorang terhadap segenap aspek kemampuan yang dimilikinya. Aspek kemampuan tersebut meliputi kemampuan intelektual, sikap perasaan, kekuatan fisik, dan penampilan diri	Angket (Kuisioner) sejumlah 30 item pernyataan, dengan 5 skor : SS (Sangat Setuju), S (Setuju), RG (Ragu-Ragu), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju)	Menyebarkan angket kepercayaan diri dengan jumlah 30 item pernyataan	Skor Angket dengan jumlah 30 item pernyataan kepercayaan diri yang kategorikan rendah, sedang, tinggi.

<sup>9</sup> Edy Irawan, *Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja*, (Dalam Jurnal Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UAD, Universitas Ahmad Dahlan, 2013), (diakses pada tanggal 2 maret 2018, pada pukul 21.00)

## E. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi menurut Babbie (dalam Prof. Sukardi, Ph, D) adalah “elemen penelitian yang hidup dan tinggal bersama-sama dan secara teoritis menjadi target hasil penelitian”.<sup>10</sup> Dalam penelitian ini, populasinya adalah peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung yang berjumlah 17 peserta didik.

**Tabel 3**  
**Jumlah Populasi Penelitian**

Kelas	L	P	Jumlah
X	4	13	17

*Sumber : Dari data Absen Kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung*

### 2. Sampel

Sampel adalah “ bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.”<sup>11</sup> Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi.<sup>12</sup>

<sup>10</sup> Prof. Sukardi, Ph, D, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, PT. Bumi Kaersa, Jakarta, 2003, h.53

<sup>11</sup> *Ibid*, h. 118

<sup>12</sup> *Ibid*, h. 81

### 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>13</sup> Kriteria dalam menentukan sampel adalah :

- a. Peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019
- b. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah
- c. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

### F. Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner cocok digunakan apabila jumlah responden cukup besar atau banyak. Kuesioner dapat berupa pertanyaan yang terbuka atau tertutup.<sup>14</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang berdasarkan indikator dalam kepercayaan diri peserta didik, guna mempermudah proses pengumpulan data pada saat *pretest* dan *posttest* pada saat penelitian. *Pretest* dan *posttest* akan diukur menggunakan skala pengukuran, menurut Sugiyono, “skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval

<sup>13</sup> Cholid Narbuk, Drs.H.Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2015, h.116

<sup>14</sup> *Ibid*, h.199

yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif<sup>15</sup>. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala likerts dengan memperhatikan skor pada jawaban peserta didik dengan memperhatikan tabel

**Tabel 4**  
**Skor Alternatif Jawaban**

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban				
	SS (Sangat Setuju)	S (Setuju)	RG (Ragu-Ragu)	TS (Tidak Setuju)	STS (Sangat Tidak Setuju)
<i>Favorable</i> (Positif)	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (Negatif)	1	2	3	4	5

Setelah hasil angket diketahui, kemudian hasil angket direkapitulasi dengan kepercayaan diri peserta didik yang ditentukan dengan interval yang dibuat dengan rumus :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan :

I = Interval  
 NT = Nilai Tertinggi  
 NR = Nilai Terendah  
 K = Jumlah Kategori

---

<sup>15</sup> *Ibid*, h.92

Jadi interval untuk menentukan kepercayaan diri peserta didik adalah:

- a. Skor tertinggi :  $5 \times 30 = 150$
- b. Skor terendah :  $1 \times 30 = 30$
- c. Rentang :  $150 - 30 = 120$
- d. Jarak interval :  $120 : 5 = 24$

$$I = \frac{NT - NR}{K} = \frac{(30 \times 5) - (30 \times 1)}{5} = \frac{120}{5} = 24$$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria kepercayaan diri berdasarkan indikator pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 5**  
**Kriteria Kepercayaan Diri**

Interval	Kriteria
126 – 150	Sangat Tinggi
102 – 126	Tinggi
78 – 102	Sedang
54 – 78	Rendah
30 – 54	Sangat Rendah

## 2. Observasi

Pengukuran kepercayaan diri siswa dilakukan dengan menggunakan observasi. Riduwan menjelaskan observasi adalah melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan.<sup>16</sup> Observasi digunakan untuk mengukur perubahan perilaku (kepercayaan diri) siswa sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan konseling *rational emotive*

<sup>16</sup> Riduwan *Belajar Mudah Penelitian*, Alfabeta, Bandung, 2004, h.76

*behavior therapy (REBT)* sehingga dapat diperoleh data yang relevan dari hasil pemberian perlakuan.

Observasi yang digunakan peneliti yaitu observasi terstruktur. Observasi terstruktur adalah observasi yang telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang diamati, kapan dan di mana tempatnya. Pada penelitian ini, peneliti mengamati kepercayaan diri rendah peserta didik. Observasi dalam penelitian ini digunakan saat *pre-test* dan *post-test*. Hal ini dikarenakan yang diteliti adalah perilaku siswa, sehingga pengamatan terhadap perubahan perilakunya akan lebih mudah dilakukan. Observasi dilakukan oleh dua orang observer, agar peneliti dapat membandingkan hasil observasi antara observer satu (I) dengan observer dua (II). Untuk mengurangi adanya penilaian subjektivitas saat observasi.

Saat pelaksanaan observasi peneliti dan observer lain yaitu guru bimbingan dan konseling akan mengamati perilaku siswa dalam satu hari selama jam sekolah berlangsung. Dalam pengamatan tersebut akan diperhatikan berapa kali perilaku-perilaku yang menjadi target pengamatan muncul pada siswa (sesuai dengan lembar observasi).

### **3. Wawancara (Interview)**

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan pewawancara (*interview*) untuk memperoleh informasi oleh pewawancara<sup>17</sup> Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab secara lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini

---

<sup>17</sup> *Ibid*, h. 198



peneliti menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur dalam arti wawancara bebas peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya<sup>18</sup>. Tujuannya untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik di MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung, wawancara yang dilakukan oleh kepala sekolah, walikelas dan guru-guru yang lainnya.

### G. Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket atau kuesioner, wawancara, dokumentasi dan observasi, berdasarkan metode pengumpulan data maka instrument yang cocok pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan lembar angket kepercayaan diri. Dibawah ini adalah kisi-kisi pengembangan instrument kepercayaan diri.

**Tabel 6**  
**Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri**

Variabel	Indikator	Keterangan	
		Favorable ( + )	Unfavorable ( - )
	Mastuti mengungkapkan beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut: 1) Menyimpan rasa takut / khawatir terhadap penolakan	4 5 12 13	1 2 3 6

<sup>18</sup> *Ibid*, h. 92

Kepercayaan Diri	2) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri	14 18 20	7 8 9 10 11
	3) Takut gagal sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil	21 22 25	15 16 17 19
	4) Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu mempunyai external locus of control (mudah menyerah pada nasib sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).	26 29 30	23 24 27 28

Sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji validitas dan reliabel angket tersebut, untuk mengetahui kelayakan angket untuk digunakan dalam penelitian, berikut ini langkah-langkah dalam pengujian.

### 1. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen.<sup>19</sup> Suatu instrumen yang dikatakan valid menunjukkan bahwa alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Setiap butir dalam instrumen itu valid atau tidak, dapat dilihat

<sup>19</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Penerbit Rineka Cipta, Jaarta, 2011, h.168

dengan cara mengkorelasi di bawah 0,30, maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid dan harus diperbaiki atau dibuang. Pengujian validitas angket dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS versi 21*.

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas sebagai alat ukur yang dimaksudkan untuk mengetahui sejumlah kebenaran alat ukur tersebut sesuai dan cocok untuk digunakan sebagai alat ukur. Teknik uji yang digunakan adalah rumus alpha. agar instrument yang digunakan sebagai pengumpul data yang baik. Menurut Azwar, ukuran alpha dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

- a. Nilai alpha cronbach 0,00 s/d 0,20 berarti kurang reliabel
- b. Nilai alpha cronbach 0,21 s/d 0,40 berarti agak reliabel
- c. Nilai alpha cronbach 0,41 s/d 0,60 berarti cukup reliabel
- d. Nilai alpha cronbach 0,61 s/d 0,80 berarti reliabel
- e. Nilai alpha cronbach 0,81 s/d 1,00 berarti sangat reliabel<sup>20</sup>

## H. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul.<sup>21</sup> Analisis data diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan

<sup>20</sup> Azwar, S, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1998, hal.62

<sup>21</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung, 2011, h.

lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>22</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa analisis data diartikan sebagai proses penyusunan data dengan tujuan mengelola data untuk menjawab rumusan masalah. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor perilaku peserta didik sebelum dan sesudah pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan antara *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon*. Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dan sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti maka data yang diperoleh akan diolah dengan program komputer *SPSS*.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Pelaksanaan penelitian penggunaan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dilaksanakan di MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung. Sebelum pelaksanaan konseling, terlebih dahulu peneliti menentukan subjek penelitian dengan menyebar angket kepada seluruh peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung untuk mengetahui peserta didik mana yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Setelah dianalisis, di dapat 10 peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan layanan konseling menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* pada 10 peserta didik tersebut. Peneliti kemudian membuat kesepakatan untuk melakukan konseling dan menetapkan hari dan waktu pelaksanaannya secara bergantian sesuai dengan kesepakatan pihak sekolah. Sample dalam penelitian ini sebanyak 17 peserta didik. Dalam sample tersebut dibagi dua kelompok yaitu 10 kelompok eksperimen dan 7 kelompok kontrol.

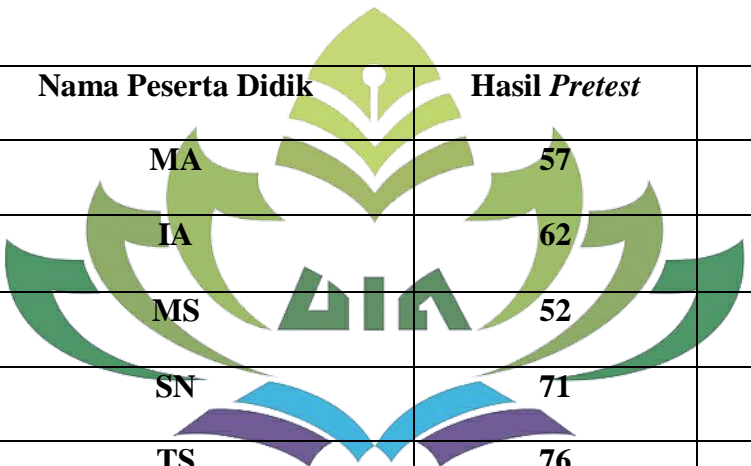
## 1. Deskripsi Data

### a. Hasil Angket *Pretest* Kepercayaan Diri Rendah Peserta Didik

*Pretest* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah, dikelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung, dibawah ini hasil *pretest* kepercayaan diri peserta didik.

**Tabel 7**

**Hasil *Pretest* Kepercayaan Diri Rendah Peserta Didik Kelompok Eksperimen**



NO	Nama Peserta Didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	MA	57	Rendah
2	IA	62	Rendah
3	MS	52	Rendah
4	SN	71	Rendah
5	TS	76	Rendah
6	RA	54	Rendah
7	NK	70	Rendah
8	HA	72	Rendah
9	LNK	51	Rendah
10	JP	59	Rendah

Berdasarkan tabel tersebut menunjukan *pretest* hasil peserta didik kelompok eksperimen dengan jumlah 10 peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar



Lampung yang memiliki kepercayaan diri rendah, peneliti juga mengambil sample 7 peserta didik sebagai kelompok kontrol yang mempunyai kepercayaan diri sedang dan tinggi berikut hasil *pretest* kelompok kontrol sebagai berikut:

**Tabel 8**  
**Hasil *Pretest* Kepercayaan Diri Rendah Peserta Didik Kelompok Kontrol**

NO	Nama Peserta Didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	AS	85	Sedang
2	ES	98	Sedang
3	RM	115	Tinggi
4	SPN	79	Sedang
5	BM	110	Tinggi
6	LWR	112	Tinggi
7	WAH	92	Sedang

Berdasarkan tabel tersebut kelompok kontrol dengan kriteria sedang dan tinggi setelah peneliti mengetahui hasil *pretest* tersebut peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*.

### b. Hasil Angket *Posttest* Kepercayaan Diri Peserta Didik

Setelah memberikan perlakuan (*Treatment*) layanan bimbingan kelompok. Maka peneliti kembali mengukur kepercayaan diri peserta didik kelas XI di MA Masyariqul Bandar Lampung, hasil *posttest* kepercayaan diri peserta didik kelompok eksperimen yaitu sebagai berikut:

**Tabel 9**

#### **Hasil *Posttest* Kepercayaan Diri Rendah Peserta Didik Kelompok Eksperimen**



NO	Nama Peserta Didik	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1	MA	110	Tinggi
2	IA	128	Sangat Tinggi
3	MS	123	Tinggi
4	SN	118	Tinggi
5	TS	121	Tinggi
6	RA	132	Sangat Tinggi
7	NK	120	Tinggi
8	HA	124	Tinggi
9	LNK	142	Sangat Tinggi
10	JP	117	Tinggi

Dan hasil *posttest* kepercayaan diri peserta didik kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

**Tabel 10**  
**Hasil *Posttest* Kepercayaan Diri Rendah Peserta Didik Kelompok Kontrol**

NO	Nama Peserta Didik	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1	AS	110	Tinggi
2	ES	103	Tinggi
3	RM	118	Tinggi
4	SPN	106	Tinggi
5	BM	112	Tinggi
6	LWR	119	Tinggi
7	WAH	105	Tinggi

Berdasarkan tabel-tabel tersebut terdapat hasil *posttests* setelah diberikan perlakuan (*Treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *rattional emotive behaviour therapy (REBT)*. Terjadi peningkatan kepercayaan diri peserta didik, jadi dapat disimpulkan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *rattional emotive behaviour therapy (REBT)* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

**c. Hasil *Pretest*, *Posttest*, *Gain Score* Perubahan Kepercayaan Diri Peserta Didik MA Masyarqul Anwar Bandar Lampung**

Setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok tentang layanan bimbingan dan konseling yang ada disekolah didapat hasil *pretest*, *posttest*, dan *gain score* dapat dilihat ditabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11**

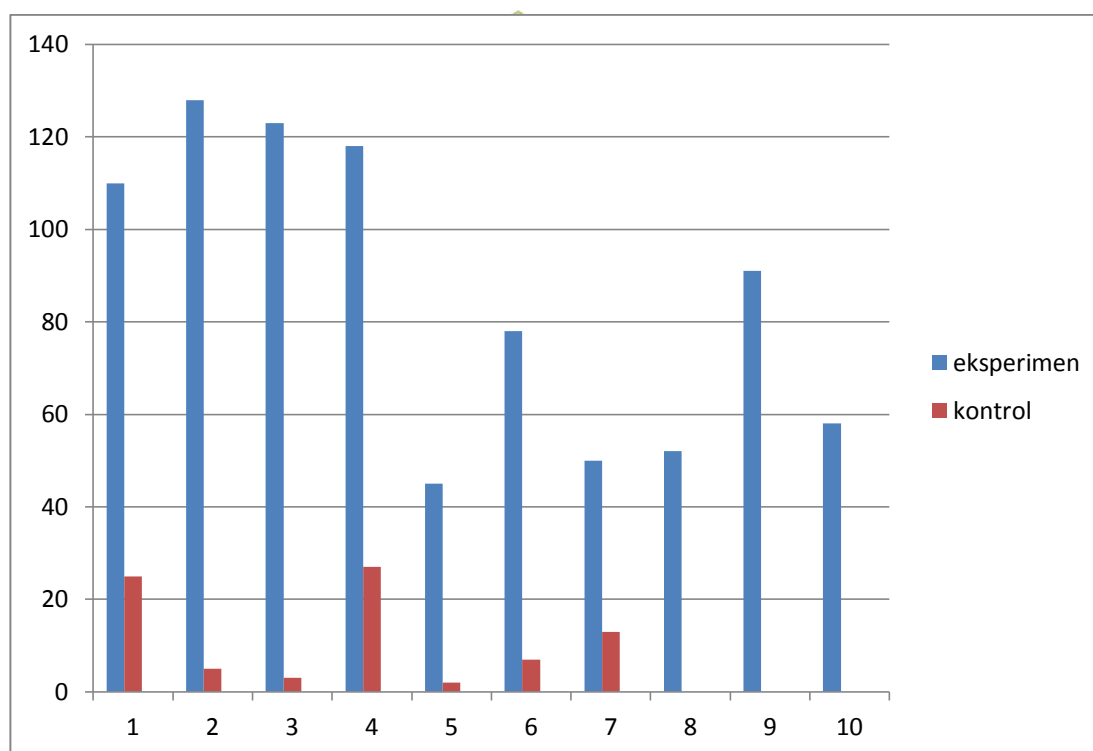
**Hasil Perbandingan *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score***

kelompok eksperimen			<i>gain score</i>	kelompok kontrol			<i>gain score</i>
no	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>		no	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>	
1	56	110	43	1	85	110	25
2	61	128	66	2	98	103	5
3	52	123	71	3	115	118	3
4	73	118	47	4	79	106	27
5	76	121	45	5	110	112	2
6	54	132	78	6	112	119	7
7	70	120	50	7	92	105	13
8	72	124	52				
9	51	142	91				
10	59	117	58				
Σ	624	1,235	601	Σ	691	773	82
Rata-rata	62,4	123,5	60,1	rata-rata	98,71	110,42	11,71

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami peningkatan kepercayaan diri. Pada kelompok eksperimen ( $62,4 < 123,5$ ) dan kelompok kontrol ( $98,71 < 110,42$ ). Namun meskipun kedua kelompok mengalami peningkatan, akan tetapi nilai kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan nilai kelompok kontrol

(123,5>110,42). Maka dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* peserta didik dapat mengalami peningkatan kepercayaan diri. Peningkatan kepercayaan diri ini dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

**Gambar 4**  
**Grafik Peningkatan Kepercayaan Diri**  
**Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**



Sedangkan untuk mengetahui kelompok mana yang lebih efektif dalam pemberian *treatment* atau *perlakuan* dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata *gain score*. *Gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi dari rata-rata *gain score* kelompok kontrol. Sehingga dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok

dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung.

## **2. Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019**

### **a. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019**

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung, yang dilakukan pada peserta didik kelas XI. Kemudian penulis akan mencari data peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri rendah melalui penyebaran skala angket kepercayaan diri.

Proses pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung. Penelitian dilaksanakan dengan memberikan hasil pengamatan selama proses penelitian berlangsung. Berikut ini penulis memaparkan jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian berlangsung.



**Tabel 12**  
**Jadwal Pelaksanaan Penelitian**

No	Tanggal	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	26-Juli-2018	08.00 WIB-sd	Ruang Kelas	Bertemu dengan kepala sekolah MA Masyariqul anwar Bandar Lampung untuk mengajukan surat penelitan.
2	30-Juli-2018	08.50 WIB-sd	Ruang Kelas	Menyebarkan angket skala kepercayaan diri kepada peserta didik ( <i>Pretest</i> ).
3	2-Agustus-2018	08.50 WIB-sd	Ruang Kelas	Pembentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
4	9-Agustus-2018	08.50 WIB-sd	Ruang Kelas	Melakukan bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen dengan menggunakan pendekatan <i>rattional emotive behaviour therapy (REBT.)</i>
5	14-Agustus-2018	08.50 WIB-sd	Ruang Kelas	Melakukan bimbingan kelompok eksperimen dengan menggunakan pendekatan <i>rattional emotive behaviour therapy (REBT)</i> untuk meningkatkan kepercayaan diri
6	23-Agustus-2018	08.50 WIB-sd	Ruang Kelas	Melakukan bimbingan kelompok pada kelompok kontrol dengan teknik diskusi.
7	23-Agustus-2018	08.50 WIB-sd	Ruang Kelas	Melakukan evaluasi dan melakukan <i>posttest</i> pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviore therapy (REBT)* yang dilaksanakan pada kelompok eksperimen yang berjumlah 10 peserta didik MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung, kegiatan dilakukan didalam kelas. Gambaran bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* adalah sebagai berikut:

### 1. Tahap Pertama

Pretest diberikan kepada seluruh peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung yaitu 17 peserta didik, tahap ini adalah tahap pengenalan dalam menumbuhkan sikap kebersamaan serta saling menerima satu sama lain dalam kelompok, memperkenalkan tujuan konseling kepada konseli dan mengidentifikasi kondisi pertama dari konseli sebelum diberi perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Setelah itu menjelaskan mengenai tujuan dari kegiatan dan petunjuk pengisian instrument kepercayaan diri, hasil dari *pretest* kemudian di analisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat kepercayaan diri. Hal tersebut dilakukan guna memperoleh gambaran dari kepercayaan diri peserta didik yang terjadi pada peserta didik. Untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan tujuan penelitian yaitu dengan melihat peserta didik yang memiliki ciri-ciri kepercayaan diri rendah.

## 2. Tahap Kedua

Pada tahap kedua ini peneliti sudah menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan karakteristik peserta didik. Setelah itu peneliti menjelaskan kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya yang akan dilaksanakan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat mengidentifikasi kepercayaan diri rendah yang terjadi pada dirinya. Berdasarkan dari hasil pengamatan pada tahap kedua ini berjalan dengan baik, tetapi pada awalnya ada peserta didik yang berprasangka buruk terhadap kegiatan ini karena dia menganggap akan diberi sanksi jika berperilaku yang tidak baik di kelas. Namun setelah peneliti memberikan penjelasan dan menunjukkan sikap yang hangat kepada semua peserta didik tentang kegiatan ini berupa motivasi, maka sedikit demi sedikit peserta didik lebih paham mengenai tujuan kegiatan yang akan dilaksanakannya bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* untuk kelompok eksperimen dan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk kelompok kontrol.

## 3. Tahap ketiga sampai keenam

Tahap ini adalah tahap inti dari kegiatan diskusi antar kelompok, pada tahap ketiga ini pemimpin kelompok dan anggota kelompok yang lain membahas topik yang akan dilaksanakan sesuai dengan topik yang sudah ditentukan, pada pertemuan keempat bimbingan kelompok dimulai dari kelompok eksperimen. Dan dalam tahapan-tahapan kelompok eksperimen akan diberikan arahan dan masukan-masukan

tentang kepercayaan diri dan menjelaskan tentang pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*. Dan pada tahap kelima ini masih memberikan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dan sedangkan kelompok kontrol diberikan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dengan membahas topik-topik yang sudah ditentukan sebelumnya.

#### 4. Tahapan Ketujuh

Tahap ini adalah tahap terakhir yaitu *posttest*, pada tahap ini peserta didik diajak untuk mengisi kembali angket skala kepercayaan diri, penyebaran angket skala kepercayaan diri ini dapat dikatakan lancar dengan rata-rata peserta didik mampu memberikan informasi dan menunjukkan perilaku kepercayaan diri yang meningkat pada dirinya. Dan kegiatan pelaksanaan ini selesai dengan waktu yang sudah ditentukan.

#### b. Hasil Uji Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung.

Efektifitas bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik bisa dilihat dari perbandingan hasil *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* setelah dilakukan perbandingan

*gainscore*, sebelum itu dilakukan uji normalitas dan uji wilcoxon untuk mengetahui pengaruh dari pelaksanaan bimbingan kelompok.

### 1. Uji Asumsi Statistik

Sebelum data tentang kepercayaan diri ini diolah, terlebih dulu dilakukannya uji normalitas dengan statistik uji kolmogorov smirnov jika  $\text{sig} > 0.05$  (berdistribusi normal), jika  $\text{sig} < 0.05$  (berdistribusi tidak normal). Hasil uji normalitas menunjukkan data kepercayaan diri peserta didik mempunyai distribusi normal dengan hasil sebagai berikut :

### 2. Uji Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Secara Keseluruhan

Penulis akan melakukan uji hipotesis dengan melakukan uji wilcoxon analisis uji terhadap data *pretest* dan *posttest* menggunakan program *SPSS vers 21 for Windows Releas*. Berdasarkan dengan pengambilan keputusan terhadap hipotesis dengan analisis data uji wilcoxon dapat dilakukan dengan nilai probabilitas dengan dasar pengambilan keputusan adalah:

Jika probabilitas  $> 0.05$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima

Jika probabilitas  $< 0.05$  maka  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima

Berikut adalah hasil analisis penelitian dengan menggunakan uji wilcoxon dengan menggunakan bantuan dari program *SPSS versi 21* :

**Tabel 13****Hasil Uji Non Parametrik kelompok Eksperimen dan kelompok kontrol**

Tabel Rank Kelompok Eksperimen

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sumposttest - sumpretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5,50	55,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

a. sumposttest &lt; sumpretest

b. sumposttest &gt; sumpretest

c. sumposttest = sumpretest

Wilcoxon Eksperimen

Test Statistics <sup>a</sup>	
	sumposttest - sumpretest
Z	-2,805 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tabel Rank Kelompok Kontrol

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sumposttest - sumpretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	7 <sup>b</sup>	4,00	28,00



Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	7		

- a. sumposttest < sumpretest
- b. sumposttest > sumpretest
- c. sumposttest = sumpretest

#### Wilcoxon Kontrol

Test Statistics <sup>a</sup>	
	sumposttest - sumpretest
Z	-2,366 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,018

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Berdasarkan output “Test Statistik” diketahui kolom Asymp.sig. (2-tailed) yang merupakan angka probabilitas  $p = 0.05$  maka ditolak  $H_0$  dan diterima  $H_a$  dengan demikian kepercayaan diripeserta didik MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikannya bimbingan kelompok dengan pendekatan *rattional emotive behaviour therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Dari hasil uji non parametrik, hasil dari penelitian yang diperoleh menunjukkan perubahan hasil skor tingkat kepercayaan diri peserta didik sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rattional emotive behaviour therapy (REBT)*. Peserta didik pada awalnya mempunyai skor terendah dan setelah

diberikannya bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dan sekarang mengalami peningkatan kepercayaan diri.

**Tabel 14**  
**Hasil Uji Independen Sampel Kepercayaan Diri Secara Keseluruhan**

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil kepercayaan diri	Equal variances assumed	,310	,586	3,340	15	,004	13,07143	3,91403	4,72886	21,41399
	Equal variances not assumed			3,553	14,979	,003	13,07143	3,67860	5,22973	20,91312



Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai sig (0, 586)  $\geq \alpha$  (0,05), maka varians kedua kelompok tersebut homogen, dan berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh  $z_{hitung} 3,340$  pada derajat kebebasan (df) 15 setelah itu dibandingkan dengan  $z_{tabel} 0,05 = 2,131$ , maka  $z_{hitung} \geq z_{tabel}$  ( $3,340 \geq 2,131$ ), nilai sign. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0.005 ( $0.000 \leq 0,005$ ), ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima selain itu nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ( $123,5 \geq 110,42$ ). Jika dilihat dari nilai rata-rata maka peningkatan

kepercayaan diri kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penjelasan diatas menunjukan rata-rata peningkatan kepercayaan diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu dengan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

## B. PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menghasilkan skor  $123,5 > 110,42$  dapat dikatakan menghasilkan perbedaan yang signifikan diantara keduanya. Menurut Hendra surya percaya diri adalah sebagai cara pandang seseorang atau gambaran pemikiran dan perasaan keyakinan, kesanggupan maupun keberanian seseorang terhadap segenap aspek kemampuan yang dimilikinya. Aspek kemampuan tersebut meliputi kemampuan intelektual, sikap perasaan, kekuatan fisik, dan penampilan diri. Didalam penelitian ini memiliki Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang dilaksanakan dengan memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*, yang berhubungan dengan bimbingan dan konseling yang ada, yang diberikan perlakuan sebanyak 7 kali pertemuan dan kelompok kontrol yang diberikan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi yang diberikan perlakuan sebanyak 1 kali pertemuan yang termasuk ada *pretest* dan *posttest* dan alat

ukur yang digunakan yaitu angket yang sama pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Diantara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami peningkatan tetapi lebih signifikan kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan yang lebih tinggi dari kelompok kontrol, dengan demikian dapat dikatakan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

### **1. Pembahasan Profil/Gambaran Umum Kepercayaan Diri Peserta Didik MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilaksanakan, menunjukan bahwa kepercayaan diri peserta didik MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 terdapat peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Apabila kepercayaan diri peserta didik yang rendah dibiarkan begitu saja maka akan menghambat segala proses belajar mengajar peserta didik disekolah serta dapat mempengaruhi prestasi belajar dikelas.

### **2. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung**

Uji efektivitas layanan bimbingan kelompok diperoleh dengan membandingkan perilaku kepercayaan diri peserta didik sebelum diberikan perlakuan yaitu layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive*

*behaviour therapy (REBT)* dan setelah dilakukannya layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rattional emotive behaviour therapy (REBT)*. Yang menunjukkan adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rattional emotive behaviour therapy (REBT)* terhadap kepercayaan diri peserta didik ini juga dapat dibuktikan berdasarkan isi data hasil uji efektivitas yang menggunakan hasil statistic yaitu uji wilcoxon dengan diperoleh gambaran yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari perhitungan rata-rata skor kepercayaan diri sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok yang terkait dari kepercayaan diri kelompok eksperimen 62,4 dan kelompok kontrol 98,71 setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *rattional emotive behaviour therapy (REBT)* dikelompok eksperimen ini mengalami peningkatan menjadi 123,5 dan kelompok kontrol diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi juga mengalami peningkatan menjadi 110,42. Dari hasil uji willcoxon menggunakan *SPSS versi 21* dengan  $Df = 15$  dengan taraf signifikan sebesar 0.000 kemudian  $z_{hitung}$  dibandingkan dengan  $z_{tabel}$  dengan ketentuan  $z_{hitung} > z_{tabel}$   $3,340 \geq 2,131$  maka dengan demikian kepercayaan diri peserta didik terdapat perubahan yang signifikan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *rattional emotive behaviore therapy (REBT)*. Jadi ini menunjukkan bahwa  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa pendekatan *rattional emotive behaviour therapy (REBT)* dalam layanan bimbingan kelompok ini dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.



## B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian, peneliti memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu:

1. Bagi peserta didik

Peserta didik mampu menindak lanjuti dan harus lebih meningkatkan kepercayaan diri mereka yang rendah sehingga lebih memiliki karakter yang lebih unggul lagi dan lebih mempunyai inisiatif yang tinggi.

2. Bagi guru bimbingan konseling

Guru bimbingan dan konseling ada baiknya bisa melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kurikulum yang ada.

3. Bagi peneliti

Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang kepercayaan diri pada peserta didik ada baiknya sebelum melaksanakan layanan bimbingan kelompok diharapkan bisa memberikan layanan konseling individu terlebih dahulu untuk mengetahui masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh peserta didik terkait dengan hubungan kepercayaan diri pada peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Susanto, M.Pd, *Pemikiran Pendidikan Islam*, (Jakarta: Amzah, 2015)
- Arista Kiswantoro, *model bimbingan kelompok dengan teknik life model untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet persinas asad kabupaten kudus tahun 2015*, Vol.1 No. 2 Tahun 2015
- Asrulla Syam, Amri, *pengaruh kepercayaan diri SELF CONFIDENCE berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa study kasus deprogram study pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Pare-pare*, (Vol.5, No.1, Juni 2017)
- Azwar, S, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998)
- Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Eidisi Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015)
- Cholid Narbuk, Drs.H.Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2015)
- Desi Ardiyanti, *peningkatan percaya diri siswa dalam belajar melalui layanan konseling kelompok di madrasah Aliyah Negeri 2 Metro tahun pelajaran (2011-2012)*
- Dian Novianti Sitompul, *pengaruh penerapan layanan bimbingan kelompok teknik role-playing terhadap perilaku solidaritas siswa dalam menolong teman di SMA Negeri rantau utara T.A 2014*, (Vol. 1 No.1 Maret 2015)
- Edy Irawan, *efektivitas teknik bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri remaja*, (vol 2 No. 1, 2013)
- Endah Rahayu ningdyah, *upaya meningkatkan kepercayaan diri melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII D di SMPN 3 Ngrambe*, vol. 1, no. 2, September 2016, h. 3
- Fijriani, Rediska Amaliawati, *layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa*, (Vol. 1 No. 1 2017)

Hayu Stevani, Mudjiran, Mega Iswari, *efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengatasi kecemasan mahasiswa*, (vol.5, no.1)

HJ. Siti Hartinah DS., MM., *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009)

Hrnovinsh,Ak, *Moduljenis-jenis hipotesis, metodologi penelitian*,

[http://www.agarpercayadiri.com/dampak\\_negatif\\_tidak\\_percaya\\_diri.htm](http://www.agarpercayadiri.com/dampak_negatif_tidak_percaya_diri.htm) (diakses pada tanggal 12 maret 2018, pada pukul 21.00)

Indah Purwanti, *implementasi pendekatan rational emotive behavior theray (REBT) untuk mwningkatkan motivasi belajar dengan menggunakan konseling kelompok pada peserta didik kelas kelas VII B di SMP N 21 Bandar Lampung*, 2016.

Indra Bangkit Komara, *hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa*, (Vol.5 No.1, 2016)

Jannah,Izzatul., *Pengembangan Diri Remaja: Every Day is Pede Day*. (Solo: EraEureka, 2006)

Jeffrey M. Warren, Robyn W. Hale, *Fostering Non-Cognitive Development of Underrepresented Students Through Rational Emotive Behavior Therapy: Recommendations for School Counselor Practice*, (Vol. 6, Issue 1, 2016)

Kementrian Agama, *Al-quran dan terjemah* (Jakarta : PT cemerlang, 2010).

Lucke Greenacre, Ngo Manh Tung, Tom Chapman, *Self Confidence, and the ability to influence*, University Of Southampton, Academy Of Marketing Studies Journal, (Vol.18, No. 2, 2014)

Moh Nazir,*Metode Penelitian*,Ghalia Indonesia.

Nartoyo, *bimbingan kelompok bagi siswa disekolah, mahasiswa pendidikan bimbingan dan konseling IKIP veteran semarang*.

Noor Jannah, *pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam pemilihan kegiatan ekstrakurikuler di smp negeri 1 rantau*,( vol.1 nomor 1 tahun 2015)

- Nurdjana Alamri, *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah*, (Vol.1 No. 1 Tahun 2015)
- Nurmaningsih, *bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa*, edisi khusus (No. 1 Agustus 2011)
- Nusuki, *penggunaan pendekatan konseling rational emotive behavior therapy melalui layanan konseling individual untuk mengatasi siswa yang mengalami kesurupan di SMAN 2 aik mel*, (Vol.9 No.1 juni 2014)
- Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, (Jakarta, PT Rineka Cipta, 2009)
- Riduwan *Belajar Mudah Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2004)
- Rosya Linda Hasibuan, Rr. Lita Hadiati Wulandari, *efektivitas rational emotive behavior (REBT) untuk meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban Bullying*, (Vol.11 No.2 desember 2015)
- S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010)
- Siska Wiyasa Oktora, Yusmansyah, Shinta Mayasari, *Peningkatan percaya diri dalam belajar menggunakan konseling rational emotive behavior therapy (REBT)*
- Siska, Sudardjo, Esti Hayu Purnamaningsih, *kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa*, (No. 2, 2003)
- Sri Hartati, *konsep pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) berbasis islam untuk membangun perilaku etis siswa*, (Vol.3 No.2 juli 2017)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013)
- Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011)
- Sukardi, Ph, D, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, ( Jakarta: PT. Bumi Kaersa, 2003)

Undang-Undang, Sisdiknas *Sistem Pendidikan Nasional* UU RI No. 20 Tahun 2003  
(Jakarta: Rajawali Pers, 2014)

Wela Aswida, Marjohan, Yarmis Syukur, *efektifitas layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa, jurusan bimbingan dan konseling*, tahun 2012.

Yessy Ary Estiani Sutopo, *penggunaan konseling rasional emotive behavior therapy (REBT) dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa studi kasus siswa kelas XI di SMA negeri 1 seputih raman lampung tengah tahun pelajaran 2016/2017*.

Zulfajri Hidayah, *meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan rasional emotive therapy*

